

NATALIE
STADELmann

ERNÄHRUNG

in Schwangerschaft & Stillzeit

Mit Hebammen-Tipps von Ingeborg Stadelmann



Inhalt

Vorwort von Ingeborg Stadelmann 7

Gesunder Genuss für zwei:

Ernährung in der Schwangerschaft 8

Allgemeine Empfehlungen 9

Gewichtszunahme während der Schwangerschaft 10

Erhöhter Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 12

Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft 22

Kritische Lebens- und Genussmittel 24

Perinatale Programmierung und Geschmacksprägung 27

Allergieprophylaxe in Schwangerschaft und Stillzeit 29

Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden 30

Rezepte für die Schwangerschaft 38

Kraft tanken und stärken:

Ernährung im Wochenbett 72

Nahrhaftes Essen für einen guten Start in die Stillzeit 75

„Glücklichmacher“ gegen den Wochenbettblues 76

Rezepte für das Wochenbett 78



Willkommen Baby!

Ernährung in der Stillzeit 88

Die Vorteile des Stillens 90

Die Zusammensetzung der Muttermilch 91

Was soll und darf eine stillende Mutter essen? 93

Rezepte für die Stillzeit 98

Babypfunde ade!

Abnehmen nach der Schwangerschaft bzw. Stillzeit 112

Physiologische Veränderungen

durch die Schwangerschaft und Rückbildung 113

Sinnvoller Verlauf einer Gewichtsreduktion 114

Bewegung im Mamaalltag 116

Zurück zum Wohlfühlgewicht 117

Rezepte zum Abnehmen 122

Anhang

Weiterführende Literatur und Quellenangaben 138

Rezeptregister 140

Stichwortregister 142

Impressum 144





**GESUNDER
GENUSS FÜR
ZWEI**



Ernährung in der Schwangerschaft

Allgemeine Empfehlungen

Schwanger! Ein ganz besonderer Lebensabschnitt beginnt. 40 Wochen lang versorgt Ihr Körper das heranwachsende Leben. Entsprechend wichtig ist es nun, dass Sie sich ausgewogen und gesund ernähren. Nicht nur das rasche Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes, sondern auch die Veränderungen in Ihrem Körper, die Vorbereitung auf das Muttersein, das Stillen und die erste aufregende Zeit mit dem Neugeborenen erfordern eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr. „Essen für zwei“ bedeutet aber nicht, von Beginn an von allem das Doppelte zu essen. Es bedeutet vielmehr, sich abwechslungsreich, gesund und ausgewogen zu ernähren. Nicht nur ein gesunder Gewichtsverlauf und ausreichend wertvolle Nahrungsbausteine spielen dabei eine wichtige Rolle, auch vielseitige und natürliche Geschmackseindrücke, die Ihr Baby beim Schlucken des Fruchtwassers bekommt, sind von Bedeutung.

Im Rahmen einer gesunden Schwangerschaftsernährung gibt es Lebensmittel, die Sie in den kommenden Monaten zum Schutz der Gesundheit Ihres Babys meiden sollten. Dazu gehören Speisen, die Krankheitserreger übertragen können, oder Genussgifte, die die Entwicklung des Ungeborenen beeinträchtigen.

Auch ein Zuviel an Energiezufuhr in Form von Süßem und raffinierten Fetten ist nicht empfehlenswert. Achten Sie stattdessen auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorngetreiden, Milchprodukten, hochwertigen Pflanzenölen, nach Belieben Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und ab und zu einer süßen Belohnung.

Um eine ausgewogene Ernährung zu sichern, sollten Sie sich täglich aus allen Lebensmittelgruppen bzw. Ebenen der Ernährungspyramide bedienen. Grafisch veranschaulicht, sieht das wie nachfolgend abgebildet aus. Die Menge einer Portionsgröße entspricht dabei einer gefüllten Handfläche bzw. bei leichter Kost wie Salat oder zerkleinertem Gemüse und kleinen Früchten, z. B. Erdbeeren, einer aus zwei Händen gebildeten Schüssel.

Durch die pränatale Geschmacksprägung kann sich Ihr Kleines bereits im Mutterleib an manigfaltige Eindrücke gesunder Lebensmittel gewöhnen.



● Hebammen-Tipp

Da jede Form von Stress zu Zinkmangel führt – beim Menschen wie in der Natur –, ist es besonders wichtig, „stressfreie“ Bio-lebensmittel zu bevorzugen und selber auch die Ruhe zu suchen. Störungen in der Zinkversorgung sind ernst zu nehmen, denn sie führen zu Hautproblemen sowie zur Übersäuerung des Organismus und letztendlich zu einer erhöhten Nervosität von Mutter und Kind, was z. B. zu Schlafstörungen führen kann.

Jod

Der Bedarf des für Schilddrüse und Stoffwechsel wichtigen Spurenelements Jod ist in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Er liegt bei 200–230 µg Jod/Tag. Jodmangel kann die geistige und körperliche Entwicklung des Ungeborenen beeinträchtigen. Neben einer ausgewogenen Ernährung mit ausreichend Seefisch, Milchprodukten und jodhaltigem Speisesalz wird häufig eine zusätzliche Substitution empfohlen. Da eine Überdosierung mit Jod auch schädliche Folgen haben kann, ganz besonders wenn schon eine Schilddrüsenfehlfunktion vorliegt, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt über die Einnahme von Jodtabletten sprechen.

Kalzium

Zu Beginn des letzten Trimenons verstärkt sich der kindliche Knochenaufbau, wofür ausreichend Kalzium zur Einlagerung in die Knochen benötigt wird. Diesem Mehrbedarf kommt jedoch die Natur entgegen, indem sich die Kalziumaufnahmerate der Mutter in der Schwangerschaft verdoppelt. Auch während der Stillzeit sorgt der mütterliche Organismus über die Muttermilch für eine ausreichend hohe Kalziumversorgung des Säuglings. Teils wird dafür Kalzium aus den Knochen der Mutter ausgelagert, was sich aber auch durch eine höhere externe Kalziumzufuhr nicht verhindern lässt. Diese vorübergehende schwangerschafts- und stillzeitbedingte Anpassung birgt aber in der Regel kein erhöhtes späteres Osteo-

Jod-Gehalt in Lebensmitteln (µg/100 g)	
Hering (Ostsee)	50
Lachs	34
Alaska-Seelachs	103
Kuhmilch	2,7
Champignons	18
Joghurt	3,5
Speisesalz, jodiertes	1500–2500
Meersalz	50–500



Koffeingehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Gehalt an Koffein pro Portion (Durchschnittswert in mg)	Menge, mit denen 300 mg Koffein aufgenommen wird
Kaffeepulver	1300/100 g	23 g
Instantkaffee Tasse (150 ml)	55–75	4–5 Tassen
Kaffee, gebrüht Tasse (150 ml)	100–150	2–3 Tassen
Espresso (25 ml)	25–30	10–12 Tässchen
Schwarztee Tasse (150 ml)	50	6 Tassen
Colagetrränk Glas (250 ml)	25–40	8–12 Gläser
Energydrink (250 ml)	75	4 Dosen
Schokolade (50 g)	bis zu 50	3 Tafeln

Kräutertees können in der Schwangerschaft sinnvoll und eine gute Hilfe bei vielerlei Beschwerden sein. So gibt es beispielsweise spezielle Schwangerschaftsteemischungen, die mit ihren Heilkräutern Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen oder lindern können. Bedenken Sie aber, dass alle Kräuter auch eine arzneiähnliche Wirkung haben können und deshalb nur in begrenztem Maß und nicht auf Dauer konsumiert werden sollten. Die Norm sind drei Teelöffel eines Krauts pro Tag. Statt „viel hilft viel“ gilt: „Die Dosis macht's“, das wusste schon Paracelsus. Trinken Sie Kräutertees immer mit Bedacht und nicht als Durstlöscher, um eine eventuelle Überdosierung zu vermeiden. Fragen Sie im Zweifel Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihren Apotheker um Rat.

Früchtetees können als Ergänzung zur Flüssigkeitsaufnahme dienen und sind heiß oder kalt getrunken ein leckerer Durstlöscher. Allerdings kann der ihnen eigene hohe Säuregehalt ein bestehendes Sodbrennen verstärken.

Alkohol gelangt völlig ungehindert vom mütterlichen Blutkreislauf über die Plazenta bis zum Ungeborenen. Schon kleine Mengen

„Die Dosis macht's.“
Trinken Sie Kräutertees mit Bedacht, und fragen Sie bei Bedarf Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihren Apotheker um Rat.





 1 Portion


 25 Minuten


 Blitzrezept

Champignon-Omelett mit Pesto-Crostini

50 g Champignons
1 Ei
2 EL Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1 EL Rapsöl
1 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl

2 Scheiben Vollkornbaguette
1 Prise Salz
1 Handvoll Rucola
2 EL getrocknete Tomaten
in Olivenöl
1 EL frisch geriebener
Parmesan
2 Basilikumblätter

Zubereitung

- 1 Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Ei mit der Crème fraîche verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingießen und die Champignonscheiben darauf verteilen. Das Omelett von beiden Seiten je 3–4 Minuten bei leichter Hitze stocken lassen.
- 4 Die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 5 Das Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen, etwas salzen und die Baguettescheiben goldbraun und knusprig rösten.
- 6 Nun Rucola, Tomaten, Parmesan, Basilikum und die Pinienkerne mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 7 Die Baguettescheiben mit dem Pesto bestreichen und zu dem Champignon-Omelett reichen.

Ein Rezept, das nicht nur zum Frühstück schmeckt. Champignons und Eier sind Vitamin-D-Lieferanten, was besonders in den Wintermonaten wichtig ist. Rucola bringt wertvolle Folsäure ins Gericht.



**WILLKOMMEN
BABY!**



Ernährung in der Stillzeit

Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Muttermilch enthält wichtige immunstärkende Substanzen und Abwehrstoffe, die es in den ersten Lebenswochen vor Erkrankungen schützen können: Bakterien zum Aufbau einer gesunden Darmflora, geringe Mengen fremder Eiweißmoleküle und Geschmacksstoffe aus der mütterlichen Nahrung, die das Immunsystem des Babys trainieren und die Geschmacksprägung fortsetzen, dazu alle wichtigen Nährstoffe für die ersten Monate. Vor dem fünften Monat sollte Ihr Baby deshalb auch noch keine anderen Nahrungsmittel bekommen. Ausnahme sind spezielle Fertigmilchpulver, falls das Stillen nicht ausreichend klappt.

Stillen will von Mutter und Kind gelernt sein. Lassen Sie sich keinesfalls wegen Schwierigkeiten zu Anfang verunsichern oder sogar zum Abstillen bewegen. Professionelle Hilfe bieten Hebammen und Stillberaterinnen; sie haben Erfahrung und können Ihnen bei der richtigen Pflege der Brust, der Auswahl von BH und Stilleinlagen, den verschiedenen Stilltechniken und -positionen sowie Stillabständen, Stilldauer und kleinen Problemen, vor die der Säugling Sie möglicherweise stellt, wertvolle Ratschläge geben.

An die exklusive Zusammensetzung der Muttermilch kommt Säuglingsnahrung nicht heran.

● Hebammen-Tipp

Stillen sollte das Ziel jeder Mutter sein. Denken Sie bei einem Mangel an Milch nicht gleich ans Abstillen. Stellen Sie Ihrem Kind jeden Tropfen Muttermilch zur Verfügung, und setzen Sie sich nicht unter Druck. Geduld, Ruhe und Vertrauen sind neben Stillberatung und Hilfe aus der Naturheilkunde die wichtigsten Maßnahmen. Wir Hebammen kennen Kräuter, Aromamischungen und homöopathische Arzneien, die milchfördernd wirken, und wir stehen Ihnen so lange mit Rat zur Seite, wie Sie dies benötigen.

Hebammenhilfe ist übrigens eine Kassenleistung. Nehmen Sie diese in Anspruch, oder suchen Sie eine Stillberaterin auf, die Sie mit hilfreichen Hinweisen unterstützen wird.





Ergibt 2 Wraps



30 Minuten



Blitzrezept

Sesam-Buchweizen-Wraps mit Frischkäse und Lachs

Die Wraps sind tolles Fingerfood und blitzschnell zubereitet. Sie schmecken warm und kalt gleich gut. Soll es noch ein weniger schneller gehen, können Sie anstelle des Lachsfilets auch geräuchertes Forellenfilet oder Räucherlachs verwenden.

100 g Biolachsfilet (TK)
 1 EL Sesamsamen, geschält
 1 Ei
 Salz
 20 g Naturjoghurt
 50 ml Vollmilch
 60 g Dinkelmehl Type 1050
 30 g Buchweizenmehl
 2 Messerspitzen Backpulver
 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
 1 EL frische gemischte Gartenkräuter, z. B. Kresse, Petersilie und Dill, fein gehackt

1 EL Sonnenblumenöl (alternativ Butter)
 50 g Frischkäse
 20 g Crème fraîche (alternativ Sauerrahm)
 1 Prise Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{2}$ Avocado
 50 g Eissalat
 1 hartgekochtes Ei
 1 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Das Lachsfilet bei Raumtemperatur auftauen lassen, unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und anschließend trocken tupfen.
- 2 Den Sesam in einer Pfanne trocken rösten, bis er anfängt zu duften.
- 3 Das Ei aufschlagen und mit einem Schneebesen mit einer Prise Salz, Joghurt und Milch verrühren.
- 4 Das Mehl und das Backpulver darübersieben und einrühren, bis ein klumpenfreier, glatter Teig entsteht. Mineralwasser, Sesam und die Kräuter zügig unterrühren.

Impressum

1. überarbeitete Auflage 2018
ISBN: 978-3-943793-61-1
© 2018 by Stadelmann Verlag,
mit freundlicher Genehmigung des
Südwest Verlag, Erstauflage © 2014
unter Ernährung für Dich und mich
- Richtig essen in Schwangerschaft
und Stillzeit

Herstellung: Thomas Stadelmann
Stadelmann Verlag
Nesso 8, 87487 Wiggensbach
Fax: 08370–8896
www.stadelmann-verlag.de
E-Mail:
bestellung@stadelmann-verlag.de

Druck und Verarbeitung:
Tolek
Printed in Poland

Die Verwertung der Texte und Bilder,
auch auszugsweise, ist ohne Zustim-
mung des Verlags urheberrechtswid-
rig und strafbar. Dies gilt auch für
Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmung und für die Verar-
beitung mit elektronischen Systemen.

Hinweis

Die Ratschläge/Informationen in
diesem Buch sind von Autorin und
Verlag sorgfältig erwogen und ge-
prüft; dennoch kann eine Garantie
nicht übernommen werden. Eine
Haftung der Autorin bzw. des Verlags
und dessen Beauftragten für Perso-
nen-, Sach- und Vermögensschäden
ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Fotografie und Styling:
Maike Jessen, Hamburg

Foodstyling:

Diane Dittmer, Hamburg
mit Ausnahme von: Clipdealer U1, 18,
72, 74, 112, 117, Adobe Stock: 2 ©
sp476, 4, 6, © alice_photo, 8 ©
drubig-photo, 5, 88 © Dmytro
Mykhailov, 13 © Drobot Dean, 14 ©
almaje, 114 © epics, 118 © HLPhoto,
Shutterstock U1 © Volosina, 96 © Sea
Wave

Illustrationen:

Katja Muggli, München